Module VTT

Jeux et exercices

Cours été - ANEPS
Macolin



Vincent Haag / mai 2025

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Activités avec des cônes de marquage ⓘ			
Slalom	💣	Aligner tous les cônes, espacés de 2m environ. Enchaîner les passages de diverses façons. D'abord normalement, puis en tenant le guidon d'une seule main (gauche & droite)	Cônes de chantier
Slalom inversé	💣💣	Effectuer le slalom en inversant la prise des mains sur le guidon. Pour cet exercice, espacer plus les cônes (3-4m)	Cônes de chantier
Planter un drapeau	💣	Disposer les cônes de façon aléatoire sur tout le terrain. Chaque participant roule un drapeau à la main. Sans jamais poser le pied à terre, planter le drapeau dans le trou du cône. Ensuite, sortir un nouveau drapeau et recommencer.	Cônes de chantier Petits drapeaux de marquage
Déposer la balle	💣💣	Disposer les cônes de façon aléatoire sur tout le terrain. Chaque participant roule une balle à la main. Sans jamais poser le pied à terre, poser la balle sur le sommet du cône. Ensuite, prendre une nouvelle balle et recommencer. On peut ajouter un gage pour qui fait tomber sa balle	Cônes de chantier Balles de tennis, ping-pong, jonglage, petits galets,…
Déplacer les cônes	💣	Faire 2 équipes ou plus, suivant le nombre de cônes disponibles. À 50m, en face de chaque équipe, poser les cônes en ligne. Au top, le premier coureur s'élance, fait le trajet, prend un cône et le rapporte devant son équipe. L'équipe la plus rapide à tout rapporter gagne. On peut ajouter un gage pour qui pose le pied à terre sur le trajet.	Cônes de chantier
Déposer les balles	💣💣💣	Sur la même disposition que l'exercice précédent. Cette fois, chaque équipe a le même nombre de balles de tennis à disposition que le nombre de cône. Au top, le premier coureur s'élance, fait le trajet, pose la balle sur un cône et retourne donner le départ du suivant. L'équipe la plus rapide à déposer toutes les balles gagne. Si la balle ne tient pas sur le cône, il faut la rapporter et c'est le suivant qui essaie.	Cônes de chantier Balles de tennis
Uni VTT	💣💣	Chaque participant a une balle de tennis et une canne de unihockey. Rouler en poussant la balle, faire un slalom, aller d'un point A à un point B le plus vite possible, concours d'estafette,…	Balles de tennis Cônes de chantier Cannes de unihockey
☞☺ On peut combiner ces exercices pour réaliser un petit parcours varié à faire comme entraînement ou comme estafette avec 2 groupes. Ex : partir balle en main, slalomer à une main, déposer la balle, aller chercher un drapeau et le rapporter au suivant pour donner le départ…			

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Activités avec des sautoirs ⓘ			
Chasse aux sautoirs	💣	Coincer un sautoir dans son dos, de façon qu'il dépasse largement. Délimiter une petite zone (sans cônes, on peut utiliser les gourdes pour marquer un terrain). Utiliser une toute petite vitesse. Chaque joueur essaie de prendre le sautoir d'un autre. Si on a perdu son sautoir, on doit replacer dans son dos le prochain que l'on attrape ou utiliser ceux que l'on a déjà attrapés. A la fin, qui a le plus de sautoirs ?	Un sautoir par joueur Cônes pour délimiter le terrain (ou utiliser drapeaux, gourdes, bâtons…)
Sprint aux numéros	💣💣	2 équipes de même nombre se placent en ligne, en face l'une de l'autre, à environ 20m de distance. Au milieu, entre les 2 lignes, se place le meneur avec le paquet de sautoirs. On donne un numéro aux joueurs de chaque ligne (p.ex. 2 fois de 1 à 10, s'il y a 10 joueurs). Le meneur, tenant un sautoir dans chaque main, bras tendus, crie « 3 » ! Les 2 joueurs qui ont le numéro 3 s'élancent. Le premier à attraper un sautoir le remporte pour son équipe. Pour éviter les collisions, préciser quelle équipe prend le sautoir de quel côté.	Un paquet de sautoirs Eventuellement 4 cônes pour marquer les lignes des joueurs
Le lien indivisible	💣	Rouler par deux, sans jamais poser le pied à terre. Les 2 joueurs sont unis par un sautoir qu'ils tiennent d'une main. Réaliser un parcours : plat, terrain varié, slalom	1 sautoir pour 2
Le cheval de trait	💣	Rouler par deux. Un participant tire l'autre à l'aide du sautoir. Pour un entraînement de force, faire une montée légère ou au plat serrer un peu les freins. Se placer indifféremment à gauche et à droite du vélo de trait.	1 sautoir pour 2
Les lancers	💣	La moitié des participants ont un sautoir qu'ils tiennent en boule. Tout en roulant dans un terrain délimité, lancer & attraper les sautoirs d'un vélo à l'autre, sans poser le pied et sans laisser tomber les sautoirs.	1 sautoir pour 3 environ

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Activités développant habileté, technique et équilibre en roulant ⓘ			
Bascule arrière	💣	Tout en roulant à petite vitesse, passer les fesses derrière la selle, comme pour s'asseoir sur la roue arrière (sans la toucher ! ;-). Le faire avec plus de vitesse, ensuite dans une petite pente et finalement dans une forte pente ou une descente d'escalier.	Aucun
Gauche-droite	💣	Tout en roulant et en utilisant son élan, prendre appui sur la jambe gauche, pédale en bas, et ramener la jambe droite du même côté. Laisser rouler et revenir sur les 2 pédales. Idem de l'autre côté. Varier : sur goudron, sur chemin blanc, dans un champ, petite descente,…	Aucun
Rodéo drive	💣	Tout en roulant et en utilisant son élan, prendre appui sur la jambe gauche, pédale en bas, et ramener la jambe droite du même côté. Pousser avec la jambe libre sur quelques mètres (style trottinette) et revenir à la position de départ. Idem de l'autre côté. Varier : sur goudron, sur chemin blanc, dans un champ, petite descente, faire un slalom, une course d'estafette,… On peut créer des zones sur le terrain dans lesquelles on doit se déplacer de telle ou telle façon.	Eventuellement des cônes ou drapeaux pour marquer des zones
Déhanché	💣	Tout en roulant et en utilisant son élan, prendre appui sur la jambe gauche, pédale en bas. Se déhancher le plus possible du côté gauche et baisser la tête. Le pied droit reste sur la pédale droite.	Aucun
Limbo-bike	💣💣	En utilisant la technique du « déhanché », franchir une barre/corde de plus en plus basse, tenue par 2 personnes. Baisser un peu la barre/corde après chaque passage. Avec cette technique, la seule limite pour passer sous un obstacle est la hauteur de selle ! Lors d'une sortie, on peut aussi utiliser les éléments naturels : barrière de parking, branche basse, fil tendu en bord de champ, obstacles sur une piste vita,…	Une corde ou une grande branche droite

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Activités développant habileté, technique et équilibre en roulant ⓘ			
Rouler différemment	💣	Tout en roulant dans le terrain, lâcher main gauche, droite et finalement les deux. Essayer aussi de rouler en tenant seulement la potence.	Aucun
Jump on, jump off	💣	Tout en roulant, décrocher un pied, descendre de VTT et faire quelques mètres en courant à côté, Finalement, remonter en selle en essayant de ne pas s'arrêter. Essayer les deux côtés pour remonter en selle	Aucun
Up side down	💣💣	Inverser la prise des mains sur le guidon et rouler « croisé » sur un petit parcours.	Aucun
Freestyle	💣	Tout en roulant, décrocher les deux pieds et essayer les positions les plus acrobatiques : grand écart, pieds sur le tube horizontal, un pied sur le guidon,…	Aucun
La chaîne	💣💣💣	Commencer à 2 VTT : se placer côte à côte. La personne de gauche place sa main droite sur le guidon de son partenaire et la personne de droite place sa main gauche sur le guidon de son partenaire. Rouler sur quelques mètres en ligne droite. Pour les plus forts, essayer des courbes. Pour compliquer le tout, on peut ajouter plus de personnes et rouler jusqu'à 5 de front. Attention, cela veut dire que les personnes du milieu ne tiennent pas leur guidon. Risqué : pour les bons !	Aucun
Rencontre !	💣	Adresse et équilibre sous forme de jeu. En début de leçon, demander à chaque personne, tout en roulant et sans jamais s'arrêter, d'aller serrer la main de tous les autres participants pour se saluer. Faire cet exercice de la main droite et aussi gauche.	Aucun
Porteur d'eau	💣💣	Munir les participants d'un gobelet chacun. Remplir la moitié des gobelets. Tout en roulant, et sans jamais poser le pied à terre, les gobelets pleins versent leur eau dans les gobelets vides et ainsi de suite.	1 gobelet par participant (si possible incassable ou en carton), eau en suffisance (proximité d'une fontaine/cours d'eau : un avantage !)
Estafette H_2O	💣💣	Former 2 ou plusieurs équipes et définir un petit parcours à effectuer aller/retour. Le premier part avec le gobelet plein et fait le parcours. Au retour, il verse son eau dans le gobelet vide du 2ème qui fait la boucle et ainsi de suite. Quelle équipe a le plus d'eau à la fin ?	2 gobelets par équipe (si possible incassable ou en carton), eau en suffisance (proximité d'une fontaine est un avantage !)
Ballons baudruche	💣💣	Par petits groupes. Chaque groupe a un ballon qu'il doit maintenir en l'air, sans jamais poser le pied par terre. Un joueur ne peut toucher le ballon 2 fois de suite. Concours : quel groupe amène son ballon d'un point A à un point B le plus vite possible, sans qu'il touche le sol et sans poser le pied à terre ?	Un ballon de baudruche par groupe Cônes pour marquer départ et arrivée *!! Eviter par fort vent !!*

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Exercices « freestyle » ⓘ			
Bunny Hop	💣	Tout en roulant, sauter des deux roues par-dessus un obstacle. Pour commencer, une branche au sol et augmenter la hauteur. A pleine vitesse, lever d'abord la roue avant et ensuite la roue arrière par un mouvement de bascule arr-av.	Aucun. Vélos avec pédales automatiques.
360 jumps	💣💣	Faire un tour complet sur place en effectuant de petits sauts avec un petit mouvement de rotation.	Aucun. Vélos avec pédales automatiques.
Stoppies	💣💣💣	Avec un peu d'élan, serrer le frein avant pour lever la roue arrière le plus longtemps possible. Assurage : 2 personnes de chaque côté du guidon retiennent par les avants bras. Variante : une fois la roue arrière en l'air, effectuer le plus de tours de pédale dans le vide.	Aucun
Trial jump	💣💣💣	Lever la roue avant pour la poser sur un obstacle (banc, rocher,…). Se maintenir en équilibre en faisant des petits sauts sur place et repartir sans poser les pieds.	Aucun. Vélos avec pédales automatiques.
90^0 spins	💣💣💣	Départ comme pour le « stoppies ». Une fois la roue arrière en l'air, lancer un mouvement de rotation pour déplacer l'arrière du cadre (90 degrés ou plus) et reposer. Assurage idem mais avec une seule personne du côté opposé à la rotation ! Variante : suite à la rotation, poser la roue en hauteur (bord de trottoir, caillou, tronc,…)	Aucun
Back jump	💣	Tout en roulant, sauter du vélo en marche vers l'arrière et le retenir par la roue avant qu'il ne tombe. Utile pour se dégager en cas de difficulté dans une forte pente !	Aucun
Backward ride	Impossible ! ☺	Assis sur le tube horizontal, dos au guidon, poser les pieds sur les pédales et rouler de cette façon. Les mains tiennent le guidon dans le dos du pilote.	Aucun
Fixie	💣	Se maintenir sur place le plus longtemps possible sans poser le pied à terre et sans « sautiller ».	Aucun

Exercices	Difficulté	Descriptif	Matériel
ⓘ Activités développant habileté, technique et équilibre en roulant ⓘ			
Le chien et son maître	💣	Une personne roule devant, l'autre lui colle la roue arrière. Effectuer un parcours varié. Il ne doit jamais y avoir plus de 50cm entre les 2 roues. Le maître peut s'arrêter, tourner, monter, descendre,…	Aucun
Le policier	💣💣	Les participants sont sur une ligne au bout du terrain. Le policier à l'autre bout avec un sifflet (ou un signe de la main). Au signal de départ, les participants s'élancent pour rejoindre l'arrivée. Au coup de sifflet, ils doivent s'arrêter sur place. Ceux qui posent le pied retournent au départ. Qui est le premier arrivé ?	Sifflet, palette ou drapeau pour signaler le « stop » du policier.
La course des tortues	💣💣	Les participants partent au bout du terrain. Ils doivent le traverser le plus lentement possible, sans poser le pied. Le dernier arrivé gagne. Il est interdit de faire du surplace et si l'on pose le pied : on est éliminé/on doit avancer de 5m	Cônes pour marquer le départ et l'arrivée
Wheel kick	💣💣	En roulant, déplacer sa roue avant/arrière latéralement pour pousser des objets (gourdes, plots en bois, cônes,…)	Objets divers à déplacer
Coince-coince	💣	Sur un <u>très petit</u> terrain. Mettre la toute petite vitesse. Les participants roulent et essaient de forcer les autres à poser le pied par terre en leur barrant le chemin (on peut éliminer ou compter les points)	Cônes pour délimiter un terrain
Coince-coince Leagues	💣	Sur deux <u>très petits</u> terrains (challenge league & super league). Mettre la toute petite vitesse. Les participants roulent et essaient de forcer les autres à poser le pied par terre. Qui pose le pied descend en challenge league. Il doit ensuite faire poser le pied à un joueur pour remonter en super league et ainsi de suite.	Cônes pour délimiter deux terrains
Rouler sur la ligne	💣💣	Utiliser un bord de trottoir, une ligne blanche ou une planche étroite et essayer de rouler le plus longtemps possible en gardant les 2 roues dessus.	Planche ou liste en bois. On peut aussi marquer une ligne à la peinture/craie
Course au moulinet	💣	Mettre la toute petite vitesse. Effectuer un parcours en ligne droite d'environ 50m le plus vite possible en moulinant. Qui est le plus rapide ? Départ tous en ligne ou seul.	Cônes pour départ et arrivée, chronomètre si nécessaire.
L'aveugle et son guide	💣💣💣	Le participant sur le VTT a les yeux bandés. L'autre, à pied, le guide. Faire un parcours sur un terrain facile. On essaie de ne pas toucher celui qui roule mais seulement lui parler. Excellent pour la perception !	Bandeaux pour les aveugles.

Comment régler son VTT correctement; quelques conseils...

Une selle à la mauvaise hauteur demande beaucoup de force, une potence trop longue met la charge sur l'avant du corps en position assise et rend le vélo plus difficile à contrôler, un guidon trop court accentue une nervosité inutile. Contrairement à une voiture, les composants d'un VTT tels que la fourche et l'amortisseur doivent être réglés selon la personne qui conduit, faisant du Mountain bike tout simple au premier coup d'œil, un véritable engin de sport complexe. Chacun devrait saisir sa chance d'avoir un vélo parfaitement ajusté dès les premiers coups de pédales et surtout de pouvoir être présent lors de ces réglages, qu'il vaut par ailleurs la peine de contrôler de temps à autre. Et ceci est aussi valable pour les vieux vélos !

Poste de pilotage

Le guidon et la potence sont le centre de contrôle (poste de pilotage) du vélo, tout comme le volant d'une voiture. Garde les poignées le plus à l'extérieur possible et déplace les commandes de vitesse et les leviers de frein vers l'intérieur pour que tu puisses utiliser le levier de frein idéalement avec un doigt, voire deux. Une fois que les commandes et leviers sont correctement positionnés, tourne le guidon sur son axe jusqu'à trouver une position confortable dans laquelle tes poignets restent le plus droit possible.



Le guidon devrait plus ou moins correspondre à la largeur de tes épaules. Les vététistes avec des épaules étroites peuvent éventuellement raccourcir leur guidon, celles qui ont des épaules plus larges doivent choisir un modèle en conséquence.

Position assise

Les cyclistes professionnels remarquent immédiatement si leur selle a été déplacée du moindre millimètre plus haut ou plus bas, tellement leur corps a pris l'empreinte d'une position assise bien précise. Ce fait démontre l'importance d'une combinaison optimale de la hauteur, de la position et de l'inclinaison de la selle. Une tige de selle télescopique est un énorme avantage. Ainsi, tu pourras facilement baisser ta selle avant d'aborder une descente. En plus de ce détail technique et avant toute autre chose, il faut que ta selle soit réglée à la bonne hauteur. Pour cela, assieds-toi sur la selle avec le talon (en chaussures de vélo !) posé sur la pédale du bas qui doit être alignée avec le tube de selle (donc normalement légèrement inclinée). Ta jambe ne devrait juste pas être tout à fait tendue. Tu peux marquer ta hauteur optimale de selle grâce à un petit trait au marqueur indélébile.

